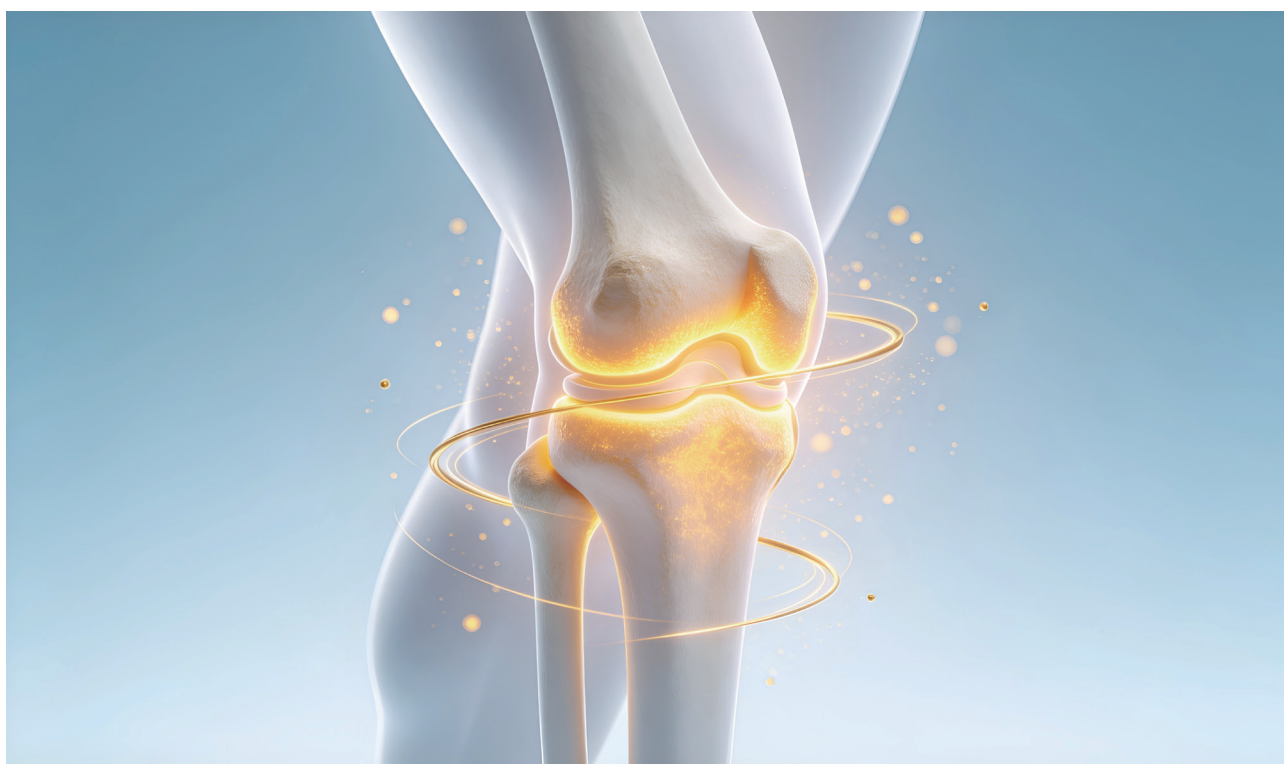


青年人半月板损伤的防治策略

文 / 空军第九八六医院 叶晓莉 蒋小建 魏佳园



关键词：半月板损伤；半月板损伤处理；半月板损伤预防；康复训练

如今，越来越多的青年人饱受膝痛困扰，其中半月板损伤是首要诱因。不同于中老年人因关节退化导致的损伤，青年人半月板损伤多由不当运动、日常姿势偏差、意外磕碰等引起。这类损伤早期症状不明显，很容易被忽略；拖延后损伤会持续加重，影响日常活动，甚至限制运动能力。其实，只要掌握科学的预防与应对方法，就能保护好膝关节，避免小损伤被拖成大麻烦。

一、半月板的作用

半月板是膝关节内部两片呈半月形的纤维软骨，分别附着在小腿骨（胫骨）的内外两侧，质地坚韧且富有弹性。它的核心作用有两点：一是缓冲，如同弹簧一般抵消膝关节屈伸、跳跃落地时产生的巨大冲击力，避免

大腿骨（股骨）和胫骨直接摩擦；二是维持关节稳定，避免运动过程中膝关节错位，确保运动顺畅进行。

二、青年人半月板损伤的原因

青年人半月板损伤主要分为以下两类：

第一类是运动损伤。篮球、足球、羽毛球等对抗性强的运动中，急停变向或落地瞬间，膝关节会承受突发的扭转力与垂直压力，半月板极易被骨骼挤压、撕裂。此外，即便是跑步、跳绳等有氧运动，若动作变形或负荷超标，也会持续磨损半月板，日积月累形成损伤。

第二类是长期不良姿势带来的慢性损耗。比如，久坐期间，半月板会持续处于受压状态，起身瞬间突然大幅度活动，极易诱发半月板撕裂。

三、半月板损伤的早期信号

膝关节疼痛是最典型的表现。损伤初期多表现为膝盖内侧或外侧隐痛、胀痛，运动时痛感明显加重，休息后稍有缓解。若损伤持续加重，疼痛会转为持续性疼痛，日常走路、上下楼梯均会产生痛感，严重时还会影响正常行走。除了疼痛，关节肿胀也很常见，多在急性损伤发生后数小时内出现。

关节卡顿与弹响也是半月板损伤的典型症状。行走、运动过程中，膝盖可能突然卡住，无法完全弯曲或伸直。轻轻活动膝关节或按压膝盖周围，有助于缓解卡顿感。此外，活动膝盖时可能会听到“咔咔”弹响，这是破损的半月板在关节腔内反复摩擦骨骼引起的。

四、半月板损伤的处理

怀疑或确诊半月板损伤后，核心处理原则为：减轻关节负重，促进损伤修复，避免二次伤害。可以从休息制动、局部处理、运动调整、康复训练、规范用药这几个方面入手，根据损伤轻重调整方案。

1. 休息制动

急性损伤期（受伤后1~2周）应尽可能限制膝关节

活动，减少步行、跑跳、上下楼梯等动作，必要时借助拐杖辅助行走，让半月板处于低负荷状态，为修复创造条件。此外，避免长时间站立、久坐，坐立时可在膝盖下方垫薄枕，将膝关节维持30°微屈状态，降低半月板受压程度。陈旧性损伤需严格控制日常活动总量，避免各类剧烈运动，日常活动时放慢动作，防止突然扭转或急停。

2. 局部处理

局部处理需严格区分损伤时段：急性损伤48小时内，若肿胀、疼痛明显，可采用冷敷（冰袋），每次15~20分钟，每日3次，能收缩皮下血管，减轻肿胀和疼痛；受伤48小时后，可换成热敷（热毛巾），每次15~20分钟，每日2~3次，可促进局部血液循环，缓解肌肉紧张，让损伤恢复得更快。

特别提醒

冷敷时冰袋不可直接接触皮肤，应在外层包裹毛巾；热敷时热毛巾温度不宜太高，避免烫伤。

3. 运动调整

损伤未完全恢复前，应暂停篮球、快跑等对抗性、



高强度运动,可选择游泳、骑行等低强度运动,既能锻炼下肢肌肉、强化关节稳定性,又不会给半月板带来额外压力。损伤痊愈后,恢复运动需循序渐进,从慢节奏、低强度运动开始,逐步增加运动时长与强度,切忌直接开展高强度训练。运动时建议佩戴护膝,可以为膝关节提供支撑,减少冲击力,降低再次损伤的风险。

4. 康复训练

损伤缓解后,方可启动康复训练,重点是锻炼腿部肌肉,增强关节稳定性,给半月板提供更好的保护。

● 直腿抬高训练: 仰卧,双腿伸直,慢慢抬起一条腿,抬至和地面呈 30° 左右,保持5~10秒后慢慢放下,单腿重复10~15次,每日2~3组。

● 靠墙静蹲训练: 后背完全贴紧墙面,膝关节轻微弯曲,让大腿尽量与地面平行,坚持30秒后放松,重复10~15次,每日2~3组。

5. 规范用药

若疼痛感强烈,可在医生指导下服用非甾体抗炎药治疗;但不可自行长期服用,以免刺激胃肠道。另外,还可搭配外用活血止痛软膏,将其涂抹在膝盖疼痛区域,辅助缓解不适。需要注意的是,用药前应确认自身无药物过敏史。

五、半月板损伤的预防

1. 运动前充分热身

运动前做好热身是预防半月板损伤的第一步。有的青年人一开始就进行高强度训练,此时关节周围的肌肉还没活动开,膝关节灵活性不足,运动时受力不均,很容易损伤半月板。热身时要重点活动膝关节,如膝盖环绕、弓步压腿、侧弓步压腿等,每组保持30秒,重复2~3组;同时活动脚踝、髋关节,让肌肉和关节充分活动,提升灵活性和协调性,减少运动中的损伤风险。

2. 规范运动动作

规范运动动作也很关键,有助于避免因姿势不当而损伤膝盖。做对抗性运动时,要掌握正确的急停、变向、跳跃落地姿势:急停前提前减速,不要突然制动;变向时动作慢一点、稳一点,避免膝关节突然扭转;跳跃落地时保持膝盖微屈缓冲,避免双腿在伸直状态下落地。

3. 控制运动强度和频率

根据自身身体状态制定运动计划,不可盲目追求

高强度、长时间训练,避免膝关节持续超负荷运转,加速半月板损伤。每周预留1~2天休息,让关节、肌肉充分修复。运动过程中一旦感觉膝关节不适,应立刻停止训练,切勿硬撑。

4. 坚持进行下肢训练

增强腿部肌肉力量,能提升关节稳定性,更好地保护半月板。日常定期进行直腿抬高、靠墙静蹲等基础训练,也可适度加入标准深蹲、弓步练习,每周3~4次,每次30~40分钟。同时,训练要注意肌群平衡,避免单侧腿部肌肉过度发达导致关节受力不均,可以针对性地训练薄弱肌群,提升协调性。

六、结语

半月板的自身修复能力有限,一旦出现重度撕裂,就会对患者的生活质量造成长期且重大的负面影响。对于青年人而言,与其受伤后花费大量时间和金钱进行康复治疗,不如把防护意识融入每一天的运动、作息之中,坚持科学运动,纠正不当习惯,长久守护半月板健康。 **药物与人**

本文编辑: 李修坤

